



SAUCE CITRONNÉE DE LVC pour des bulots ou autres coquillages

Il s'agit d'une sauce toute simple qui peut remplacer pour les "sans gras" la traditionnelle mayonnaise mais vous pourrez aussi retrouver la fiche de la "[mayonésade de LVC](#)", qui elle aussi vous permettra de ne pas tenter vos convives ... et en même temps, de vous régaler

INGRÉDIENTS:

votre [fraîchet](#) (note 1)

citron (bio si possible)

[Poudre de Perlimpimpin pr sans sel](#)

[moutarde de LVC](#)

[persillade LVC](#)

[piquant LVC](#) et /ou [huile de hibou en colère](#)

MÉTHODE:

Préparez votre citron . Roulez-le sur le plan de travail dans le creux de votre main : bien roulé le citron vous donnera plus de jus ! Vous pouvez

- SI VOTRE CITRON N'EST PAS TRAITÉ- récupérer un peu de zeste . Soit en frottant votre citron sur une râpe,

- Soit en enlevant avec votre épluche-légumes de très fines lamelles de peau : c'est là que se trouvent toutes les essences parfumées .Vous pouvez les recouper en filaments si vous le souhaitez, pour trouver les petits morceaux si vous aimez . Si vous avez le moindre doute sur les goûts de vos convives, mixez très bien pour n'avoir qu'une purée très fine.

Sortez votre presse-citron et pressez votre citron car vous pouvez parfaitement le faire même si vous avez récupéré les zestes.



Dans votre saucière de service froide (sortant du frigo par exemple) vous pouvez parfaitement préparer votre sauce.

Ainsi pas de vaisselle superflue et vous en profiterez pour "soigner" la sauce elle-même .



Mettez 2/3 du volume de future sauce que vous souhaitez en [fraîchet](#) (note 1) puis 1/3 de [moutarde de LVC](#) . Fouettez vivement . Ajoutez jus de citron et zeste du citron et re-fouettez vivement et goûtez avec votre [potiot à tester](#) ou [votre cuillère à épices](#) .

Éventuellement ajoutez [persillade LVC](#)+ les herbes de votre jardin que vous avez pu choisir d'ajouter hachées bien bien menues ainsi que la [Poudre de Perlimpimpin pr sans sel](#) . Toujours avec parcimonie pour ne pas "couvrir" le citron

Vous allez ajouter maintenant les épices "fortes" ([piquant LVC](#) et /ou [huile de hibou en colère](#)) aussi allez-y petit à petit en vérifiant chaque fois ce que ça donne avec vos "amis" vos [potiot à tester](#) ou [votre cuillère à épices](#) car vous le savez :

vous pourrez toujours en ajouter et jamais en retirer !!

T.S.V.P --->>

N.B : Même si au départ vous aviez gardé des morceaux hachés fins pour une sauce "rustique", et que vous préférez une sauce plus "cuisine", si vous le souhaitez vous pouvez passer la sauce au mixer pour avoir une sauce bien lisse .

SERVICE :

Consommation immédiate : Mettez un fil plastique étirable sur votre saucière avant de ranger au frigo jusqu'au service

Utilisation : Prélevez la sauce utilisée avec une cuillère absolument propre et laissez au frigo jusqu'à l'utilisation

S'il vous en restait je ne vous conseille pas de la garder plus de deux ou 3 jours : surtout avec la "persillade" d'herbes fraîches : non seulement elles perdent leur charme mais en plus, votre sauce aura tendance à tourner. Vous en referez plutôt facilement avec vos "réserves" au dernier moment ... dans les "ZOKAZOU"



Une harmonie délicieuse avec les bulots vivants que vous aurez "rincés" bien à fond dans de l'eau froide . Double bénéfique : ils n'auront plus de sable et ils "cracheront" quelques mauvaises choses qu'ils auraient "récupérées" avant leur dernier voyage .

Vous les aurez cuits vous-même dans un "bulhon" mode LVC bien corsé par un sac à épices de LVC rempli de plein de bonnes herbes ... et autres aromates .

ATTENTION: ne jamais acheter de bulots cuits : ils sont cuisinés dans le meilleur des cas dans de l'eau de mer : théoriquement très sympa ... mais je vous rappelle qu'on extrait le meilleur sel ... de l'eau de mer.

Et si vous les avez cuisinés de vos "blanches mains", servez-les légèrement tièdes avec leur sauce citron de LVC bien glacée : le contraste renforcera les parfums

Pensez à éventuellement ajouter du citron frais (bio, c'est mieux si vous le pouvez) et

mettez à la disposition de vos convives un presse-citron :

(individuel avec des quartiers de citron) ou

le vieux presse-citron de Mamy en porcelaine blanche (avec des demi- citrons) : vos hôtes se le passeront et ils vont adorer mettre (éventuellement) un petit "plus" de citron ... s'ils le souhaitent ! Mais votre sauce sera tellement parfaite que votre presse-citron sera juste un joli décor sympathique



NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Le fraichet ? (note 1) [le " fraichet" de LVC](#) vous connaissez bien sûr, vous avez choisi "le vôtre" depuis longtemps maintenant : ce serait le meilleur puisque, fabriqué avec du bon lait par vous, pour vous ... et il n'aura pas de sel, ou quasi !

Mais dans le cas où vous n'en auriez plus, le grand pot de "fromage blanc doux" de chez Rians pourra vous servir . Je n'ai pas d'actions mais je trouve que la dose de sel contenue (0.10%) (sauf régime "sans sel" absolu), vu la quantité utilisée est compatible avec votre régime "sans sel". Le problème c'est d'en trouver ! Ces grands pots, (économiques en plus!) sont peu compatibles apparemment avec les gondoles modernes ! Mais en cherchant bien vous deviez en trouver

Pour les "sans gras" , un fromage frais du commerce (0 % pour le "sans gras") peut "marcher" **mais vérifiez l'étiquette .**

T.S.V.P --->>

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" y en a pas : on en a pas mis!

Pour les "sans gluten" pensez à n'utiliser que vos épices "maison" vérifiées

Pour les "sans gras" (voyez la note 1) sur le fraîcheur ... et Tout Va Bien !

Pour les "sans sucre" il y en a dans le citron et dans la moutarde LVC certes et plus ou moins selon le fraîcheur utilisé (près de 4 % dans le fromage blanc de Rians que je vous ai cité) mais c'est peu et ce n'est jamais qu'un petit plus dans votre assiette!

Et puis vous connaissez ma formule :

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A